ISSUE 02, APRIL 2025

KERALA TIMES

കേരളാ ടൈംസ്

MAGAZINE



RAMZAN, VISHU&EASTER EDITION

SAJ EARTH RESORT & CONVENTION CENTER



SAJ JUNCTION, NEAR COCHIN INTERNATIONAL AIRPORT,
NEDUMBASSERY, COCHIN, KERALA, INDIA – 683572
0484-2611777 sales@sajhotels.com

KERALA TIMES

ഉള്ളടക്കം

CHIEF EDITOR
Latha Paul Karukappillil

MANAGING EDITOR
Paul Karukappillil

EXECUTIVE EDITORS
Simmy Rosebell John
Mithun Mathew
Asish KM
Noby Paul

RIGHTS RESERVED
Kerala Times.com

ENQUIRIES
+91 85477 30600
+1 (845) 553-5671 (US)
+91 96458 66437

MAIL US
news@keralatimes.com

VISIT ONLINE
www.keralatimes.com

ADDRESS
G19, Ground Floor, Pioneer Tower, Shanmugam Road, Kochi-31, Kerala, India

പ്രേത്യേക പ്പതിപ്പ്

വിഷു, ഈസ്റ്റർ 2025

04 **ഒരു കൈ നീട്ടൂ – ഒരു തലമുറയെ രക്ഷിക്കൂ ....**
പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ
മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ, കേരള ടൈംസ്

06 **വിഷു, ഈസ്റ്റർ സന്ദേശം**
ലത പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ

09 **മരിക്കും മുൻപേ ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ മഹാ ഇടയൻ**
ഡോ.സാം

16 **കരയിലെ മീനുകൾ**
ബെന്നി കുര്യൻ

21 **ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ആനന്ദത്തിന്റെയും വഴി: യോഗ ജീവിതശൈലിയാകുമ്പോൾ**
ജൈജി സമഗ്ര - യോഗാചാര്യൻ

24 **സ്നേഹം**
നോബി പോൾ

27 **റംസാൻ പുണ്ണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലം**
ഡോ.എസ് അഹമ്മദ്

ഒരു കൈ നീട്ടൂ – ഒരു തലമുറയെ രക്ഷിക്കൂ ....



പ്രിയ വായനക്കാരേ,

മനുഷ്യനെ ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ തകർക്കുന്ന ഈ ശാപം ഇന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിഴലായി വളരുന്നു – അതാണ് മയക്കുമരുന്ന്. നമ്മുടെ വീടുകളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലും ഗ്രാമങ്ങളിലേക്കും ഈ വിഷം പ്രവേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. യുവാക്കളെ ലക്ഷ്യമാക്കി അതിന്റെ കറുത്ത പിടികൾ കനത്തതോടെ, സാമൂഹിക തകർച്ചയുടെ വാതിലുകൾ തുറക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെയോ പിതാവിന്റെയോ കുട്ടിയുടെയോ ജീവിതം പൂർണ്ണമായി തകർക്കാൻ ചിലപ്പോൾ മതി – ഒരൊറ്റ ഗുളിക. ഇതിന് എതിരായി നിലകൊള്ളേണ്ടത് എല്ലാവരുടെയും കർമ്മബോധം ആകണം.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് വേണ്ടിയല്ല ഈ പോരാട്ടം – ഒരു തലമുറയുടെ ഭാവിക്കായാണ്. ഒറ്റക്കെട്ടായി സമൂഹം മുന്നോട്ടുവന്നാൽ മാത്രമേ ഈ വിഷത്തെ ചെറുക്കാൻ കഴിയൂ. മയക്കുമരുന്ന് ഒരാളുടെ ശരീരവും മനസ്സും മാത്രം തകർക്കുന്നില്ല; കുടുംബത്തെ, ബന്ധങ്ങളെ, പ്രതീക്ഷകളെ ഒക്കെ താറുമാറാക്കുന്നു . ഈ കുടുംബ അനയ്ക്യം തകർക്കണം. ഈ മൗനത്തിന് പകരം നമുക്ക് ആഹ്വാനം ചെയ്യാം – ഒരുമിച്ചുനിൽക്കാൻ, കൈ ചേർക്കാൻ, ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, സമൂഹത്തിൽ വലിയ ഉണർത്തലായി മാറുന്ന ഒരു നീക്കമാണ് ഇപ്പോൾ കേരളത്തിൽ ശക്തമായി അരങ്ങേറുന്നത്. ഫ്ലവേഴ്സ് ചാനലിന്റെ ശ്രീ. ശ്രീകണ്ഠൻ നായർ, മയക്കുമരുന്ന് മാഫിയക്കെതിരായി ശക്തമായ നിലപാട് സ്വീകരിച്ച്, ബോധവത്കരണ പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുകയാണ്. എഴുത്ത്, സംവാദം, പബ്ലിക് പരിപാടികൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വേദികളിലൂടെ അദ്ദേഹം സമൂഹത്തെ ഉണർത്തുകയാണ്.

അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുള്ളതും , ജീവ കാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സാദാ ജാഗരൂഗതനായിരിക്കുന്നതും , ഫൊക്കാന മുൻ പ്രസിഡന്റ് കൂടിയായ, കേരള ടൈംസ് ദിനപത്രത്തിന്റെ മാനേജിങ് ഡയറക്ടർ ശ്രീ. പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ , ഈ നീക്കത്തിന് മുഴുവൻ പിന്തുണ പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിനകത്തും പുറത്ത് കഴിയുന്ന മലയാളികൾക്ക് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആഹ്വാനം ശക്തമായ ഒരു സദാചാര സന്ദേശമായി മാറുന്നു. യുവാക്കളെ രക്ഷിക്കാൻ സമൂഹം ഒന്നായി പോരാടേണ്ടത് അനിവാര്യമാണെന്ന ഉറച്ച നിലപാടാണ് അദ്ദേഹം പങ്കുവെക്കുന്നത്.

ഈ യുദ്ധത്തിൽ പങ്കാളിയാകേണ്ടത് മാത്രമല്ല, മുന്നിൽ നിൽക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്. വീടുകളിൽ രക്ഷിതാക്കൾ സ്നേഹപൂർവ്വം, ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കുട്ടികളെ വളർത്തണം. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ അധ്യാപകർ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി കൂടുതൽ ആത്മബന്ധം പുലർത്തണം. സർക്കാർ കൂടുതൽ ശക്തമായ നടപടി സ്വീകരിക്കണം. പുനരധിവാസം, കൗൺസിലിംഗ്, നിയമനടപടികൾ, എല്ലാ തലങ്ങളിലും ഒറ്റക്കെട്ടായ ശ്രമം ഉണ്ടായാലേ സമാധാനകരമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകൂ.

ഇത് നിയമത്തിന്റെ ലൈനിൽ മാത്രം നിൽക്കുന്ന പോരാട്ടമല്ല. ഇത് മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലെ നല്ലതിന്റെ നിലപാടാണ്. ഒരു കൈ നീട്ടലിനാൽ ഒരാൾ ജീവൻ തിരിച്ചുപിടിച്ചാൽ, ആ പ്രവർത്തിയുടെ മഹത്വം കാലംതോറും നിലനിൽക്കും. നമ്മൾ കൈകോർത്താൽ, ഒരുപാട് ജീവിതങ്ങൾ മാറ്റം കാണും. അതിനാൽ, ഇനി വൈകാതെ, നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു പൊരുതാം – ഒരു മയക്കുമരുന്ന് വിമുക്ത കേരളത്തിനായി.....

പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ
മാനേജിംഗ് ഡയറക്ടർ, കേരള ടൈംസ്
പ്രസിഡന്റ്, പ്രവാസി കോൺക്ലേവ് ട്രസ്റ്റ്

PARK FUNERAL CHAPELS

Generations of Dignified Personal Service



SINCE 1907 FAMILIES HAVE COUNTED ON US TO HELP THEM THROUGH DIFFICULT TIMES, AND WE HAVE ALWAYS BEEN THERE BY PROVIDING DIGNIFIED PERSONAL SERVICE.

WWW.PARKFUNERALCHAPELS.COM

GARDEN CITY PARK, NY 11040

T: (516) 747-4300

കണിക്കൊന്നയുടെ മഞ്ഞ പ്രഭാവത്തിൽ കുളിർമൂടിയൊരു രാവിന്പിന്നാലെ, കണ്ണുകളിൽ കണികളെ നിറച്ച് വന്നെത്തുന്ന പ്രഭാതമാണ് വിഷു. ഒരു വർഷം പിന്നിട്ടു വീണ്ടും പുതിയ സമയമാണ് ഇത്. വിഷുക്കണിയുടെ മുന്നിൽ കൈക്കുടന്ന നിറയെ പ്രതീക്ഷകൾ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ഓരോ മലയാളിക്കും ഈ നിമിഷം വിശേഷമാണ്. അമ്മയുടെ കരങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ച കണികളിൽ ഓരോ സ്വപ്നങ്ങളും അച്ഛന്റെ കൈനീട്ടത്തിൽ ഓരോ പ്രചോദനവും. ഇളം വെയിലിൽ വീണുകിടക്കുന്ന കണിക്കൊന്നപൂവും കണ്ണുകളിലെ ആ കനിയും ഒരേ സന്ദേശമാണ് പറയുന്നത് ഇനിയെല്ലാം നല്ലതിനാണ് .അതിനൊപ്പം, ലോകത്തിന്റെ മറ്റേതു മതവിഭാഗങ്ങളിലും കാണാത്ത ആത്മീയതയും വിശ്വാസവുമാണ് ഈസ്റ്ററിലൂടെ ഓരോ കുടുംബത്തിലേക്കും എത്തുന്നത്. കുരിശിലേക്കുള്ള വഴിയിൽ ഉറച്ചുനിന്ന ആത്മ സാക്ഷിയുടെയും, സ്നേഹത്തിനായി ത്യാഗം ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്ത ദൈവപുത്രന്റേയും . ഈസ്റ്റർ ദിനത്തിൽ ഹൃദയങ്ങളിൽ തെളിയുന്ന ഒരു സന്ദേശമാണ്. മരണത്തെ ജയിച്ച യേശുവിന്റെ പുനരുത്ഥാനത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ ദൈവം പകരുന്നത് പ്രതീക്ഷയാണ്, കരുതലാണ്, ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവാണ്.

വിഷുവിന്റെയും ഈസ്റ്ററിന്റെയും സന്ദേശങ്ങൾ തമ്മിൽ വ്യത്യസ്തമായിതോന്നിച്ചാലും, അവയുടെ ആഴങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങിനിലക്കുന്നതെല്ലാം ഒരേ ആശയമാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും പുതിയതായി പിറക്കേണ്ടതിന്റെ, മനസ്സു തുറന്ന് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരോട് കൂടി ജീവിക്കേണ്ടതിന്റെ , ദൈവത്തെ മനസ്സിൽ ഉൾക്കൊണ്ടു മുന്നോട്ട് പോവേണ്ടതിന്റെ ഒരു വലിയ സന്ദേശവും .

ഇരുണ്ട മനസ്സുകൾക്ക് വെളിച്ചം പകരാനുള്ള സമയമാണ് ഇത്. ബന്ധങ്ങൾ പുനഃസ്ഥാപിക്കാനും, വിരൽച്ചൂണ്ടൽ ഉപേക്ഷിച്ച് ഒരു കൈപിടിച്ചു നിലനിൽക്കാനും, പിറവിയെടുത്ത ദൈവസ്നേഹത്തിൽ ഓരോരുത്തരും ഒരിക്കൽ കൂടി ഉണരാനുമുള്ള അവസരമാണ് ഈ കാലം. ആഴമുള്ള ആത്മപരിശോധനയും, കണ്ണ് നിറയുന്ന പ്രാർത്ഥനയും, ഹൃദയം തളിരിടുന്ന പുതു നാമ്പുകളുമാണ് ഈ ദിനങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

കേരളാ ടൈംസിന്റെ എല്ലാ വായനക്കാർക്കും പ്രതീക്ഷയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ വിഷുവിന്റെയും അത്മസഹനത്തിന്റെയും ഈസ്റ്റർ ആശംസകൾ.

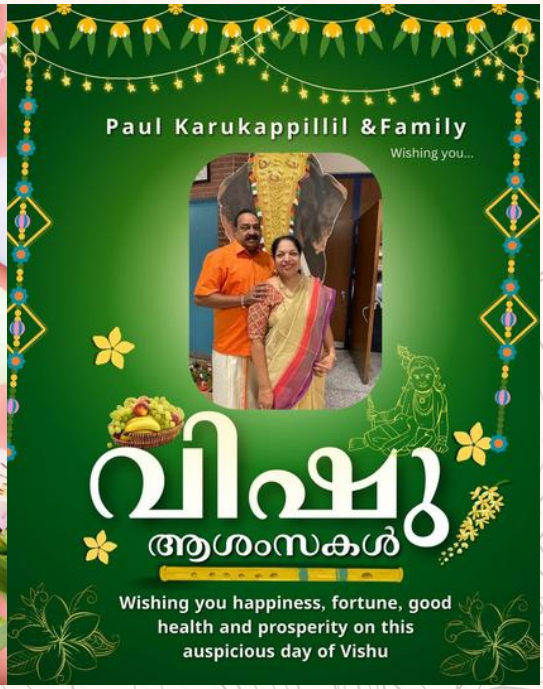


ലത പോൾ കറുകപ്പിള്ളിൽ

കണികളിലൂടെയും കുരിശിലൂടെയും നാം കടന്നുപോകുമ്പോൾ മനസ്സിൽ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടത് വെളിച്ചമാണ്. ഹൃദയത്തിൽ ഉയരേണ്ടത് വിശ്വാസമാണ്. ചിതറിയ ഓരോ സ്നേഹബന്ധവും വീണ്ടും കൂടിച്ചേരണം. ഉള്ളിൽ എങ്ങോ മറഞ്ഞ ഓരോ സ്വപ്നവും വീണ്ടും കിളിർക്കണം. ആത്മാവിന്റെ മൗനത്തിൽ ദൈവം നമ്മെ വിളിച്ചുപറയുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കാൻ കഴിയുന്ന സമയം ഈ ഉത്സവകാലമാണ്.

വിഷുവും ഈസ്റ്ററും നമ്മെ ചേർത്തുനിർത്താൻ സ്നേഹപൂർണ്ണമായി ആഹ്വാനം ചെയ്യുമ്പോൾ, നമുക്ക് കഴിയേണ്ടത് ആത്മാർത്ഥമായി ഒന്നിച്ച് നടക്കാനാണ്. ജീവിതത്തിൽ പുതിയൊരു വസന്തം വരുമ്പോൾ അതിനെ പ്രതീക്ഷയോടെ സ്വീകരിക്കുക, നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ വെളിച്ചം തെളിയിക്കുക, നമ്മിൽ നിന്നും മറ്റൊരാൾക്ക് ആ വെളിച്ചം പകരുക — ഇതാണ് ഈ ദിവസങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പാഠം.





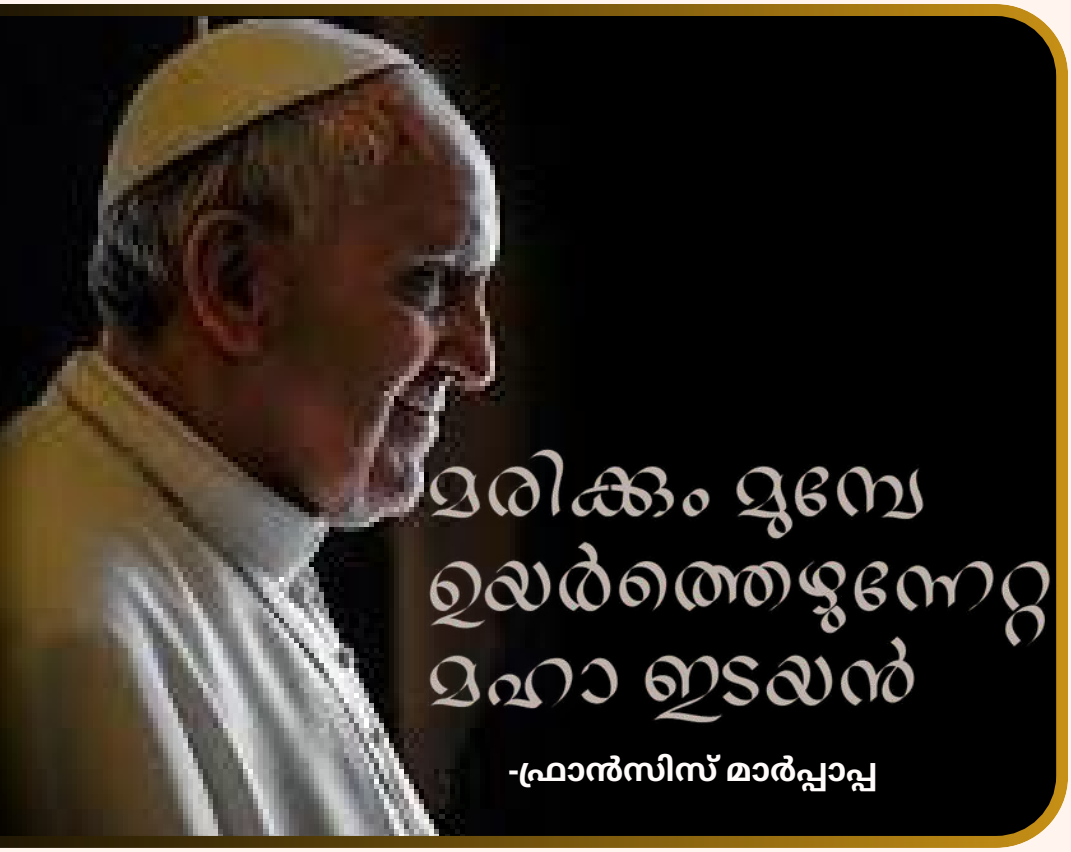

MALABAR PALACE RESTAURANT
Malabar Palace
A Taste of Tradition!
Authenticity on Every Plate!
Handpicked spices, Fresh ingredients
Spice, Aroma & Love
Authentic Indian Cuisine
Our chefs bring generations-old Indian recipes to life
Homestyle cooking and flavors from the Heart with Love
Located at 44 Route 303, Valley Cottage, NY 10989
Tel:1-914-688-9000
www.malabarpalace.us
malabarpalaceny@gmail.com
www.malabarpalace.us
malabarpalaceny@gmail.com



ഡോ. സാം

"നമ്മെക്കുറിച്ചല്ല നാം വേവലാതിപ്പെടേണ്ടത്. " എന്ന വാക്യം സുവിശേഷമാക്കിയ ശമരിയക്കാരൻ.

അർജന്റീനക്കാരനായ പാപ്പ ഒരിക്കലും ക്രൈസ്തവരുടെ മാത്രം പിതാവായിരുന്നില്ല. കരയുന്നവരുടെയാകെ പിതാവായിരുന്നു. മതത്തിന്റെ മറയില്ലാതെ കരുണകാട്ടാൻ ലോകത്തോട് അഭ്യർത്ഥിച്ചു. അധികാരമില്ലാതെ കുരിശിലേറിയ ക്രിസ്തുവിനേക്കാൾ വേദന പാപ്പ സ്വയം ഏറ്റെടുത്തു. അശരണരായ ജനതയുടെ സഹനം കാണാൻ വേണ്ടി മാത്രം കണ്ണുതുറന്നു നടന്നു. അവരുടെ സങ്കീർണ്ണതകളിൽ, മുറിപ്പാടുകളിൽ പങ്കുചേർന്നു. ഗാസയുടെ കണ്ണീർ സ്വന്തം കണ്ണീരായി സ്വീകരിച്ചു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള അഭയാർത്ഥികൾക്കായി, ട്രാൻസ് ജെന്ററുകൾക്കായി ശബ്ദമുയർത്തി. സഭാ പുരോഹിന്മാരാൽ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ട ബാല്യങ്ങളോട് മാപ്പ് ചോദിച്ചു. ആർക്കാ- ണ് ഇതൊക്കെ സാധ്യമാവുക?



Jorge Mario എന്ന ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ ജനിച്ചപ്പോഴേക്കും കുടുംബം സമ്പന്നത യിൽനിന്ന് ദാരിദ്ര്യ ത്തിലെത്തിയിരുന്നു. നിത്യവൃത്തിക്ക് വഴി കണ്ടെത്താൻ നന്നേ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന അവസ്ഥ.മുത്തശ്ശീപറഞ്ഞു കൊടുത്ത കഥ കളിലൂടെദരിദ്രരുടെ പക്ഷത്തു നിൽക്കുന്ന എളിമയുടെ അപ്പോ സ്തലനായിവൾർന്നു.

അർജന്റീനിയൻ ഫുട്ബോളിനെ സ്നേഹി ച്ചു. മറഡോണയോടും മെസ്സിയോടും നല്ല അടുപ്പം നിലനിർത്തി. കാൽപ്പന്തുകളിയുടെ ആരവങ്ങളിൽ ഹൃദയം ചേർത്തു വച്ചു. സെർജിയോയും ഗബ്രിയേലും ബൂട്ടണിയുമ്പോൾ വിജയം കൊതിച്ചു. കൗമാരത്തിൽ പ്രണയിച്ചു. കെമിക്കൽ ടെക്നീഷ്യനായി, ഇരുപത്തൊന്നാം വയസ്സിൽ ന്യൂമോണിയ ബാധിച്ച് ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയനായി. 1958 ൽ Society of Jesus (Jesuits) ൽ ചേർന്നു. 1969 ൽ വൈദികനായി. 1973 മുതൽ 1979 വരെ പ്രൊവിൻഷ്യൻ സുപ്പീരിയറും 1998 ൽ ബ്യൂണസ് അയേഴ്സിൽ ആർച്ച് ബിഷപ്പുമായി. 2001 ൽ കർദ്ദിനാൾ പിന്നീടുള്ള യാത്ര ചരിത്രനിയോഗം. ഇപ്പൊഴിതാ, ഒരു കാലം തന്നെ കാലം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പാവങ്ങളുടെ പക്ഷത്തുനിന്ന് ദാരിദ്ര്യത്തി ലൂടെ ക്രിസ്തുവിന് സാക്ഷ്യം വഹിച്ച അസ്സീസ്സിയിലെ ഫ്രാൻസിസിന്റെ പേര് കടം കൊണ്ട പോപ്പ് ഫ്രാൻസിസ് വിട പറയുമ്പോൾ ലോകം തേങ്ങുകയാണ്.

'ലോകത്തിന്റെ മറ്റൊരറ്റത്തു നിന്നാണ് താൻ വരുന്നതെന്നും സ്നേഹത്തിലും സാഹോദര്യത്തിലുമുള്ള ആത്മീയയാത്ര യിൽ ഒരുമിച്ചു ചേരണം' എന്നും 2013 മാർച്ച് 13 ന് ആഗോള കത്തോലിക്ക സഭയുടെ പരമാധ്യക്ഷനായി തെര ഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസലിക്കയുടെ മട്ടുപ്പാവിൽ നിന്ന് ലോകത്തെ നയിച്ച ആ പ്രകാശം നമ്മോട് പറഞ്ഞു. പൂർവികർ നടന്ന വഴികളിൽ നിന്നും, ചിന്തിച്ച രീതികളിൽ നിന്നും മാറി നിന്ന് ക്രൈസ്തവ നീതിബോധത്തിന് പുതിയ മുഖം നൽകാൻ ശ്രമിച്ച ധീരതയായിരുന്നു പാപ്പ. 2000 വർഷം മുമ്പ് നസ്റേത്തിൽ പിറന്ന ഒരു ആശാരിയുടെ മകൻ കുരിശ്ശേറി, ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റതിന്റെ സ ന്ദേശം ലോകത്തിനു നല്കിയ ശേഷം മടക്കയാത്ര, ഇത് കാലത്തിന്റെ നിയോ ഗമാവാം. മനുഷ്യന്റെയും മനുഷ്യ ത്വത്തി ന്റെയും മഹത്വം തൊട്ടറിഞ്ഞ പാപ്പയ്ക്ക് യാത്ര ആവാൻ ഇതിലും മികച്ച ദിവസം വേറെ ഏതാണ്? പാപ്പ വിട പറയുമ്പോൾ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റ വും പ്രധാന്യമുള്ള ഒരു ഏടിനു കൂടി യാണ് അവസാനമാകു ന്നത്.

കത്തോലിക്കാസഭയുടെ രണ്ടായി രത്തിലധികം വർഷ ത്തെ ചരിത്രത്തില് ആദ്യമായാണ് ഫ്രാന്സിസ് എന്ന പേര് ഒരു മാര്പ്പാപ്പ സ്വീകരിക്കുന്നത്. പാവ ങ്ങളുടെ പുണ്യവാളനെന്നറിയപ്പെടുന്ന അസീസിയിലെ വിശുദ്ധ ഫ്രാന്സിസിന്റെ പേര്തെരഞ്ഞെടുത്തതിന് വലിയ അര് ത്ഥതലങ്ങളുണ്ട്.

"ചടങ്ങ് ലളിതമാവണം, പൊതുദർശനം ഉയർന്ന പീഠത്തിൽ വേണ്ട, ഫലകത്തിൽ ഫ്രാൻസിസ് മാത്രം മതി"

<u>തിരസ്കൃതരുടെ സുവിശേഷകൻ:</u> അനീതിയോട് അനുരഞ്ജനപ്പെടാത്ത, മർദ്ദകസ്വഭാ വത്തോട് കലഹിക്കുന്ന ദൈവശാസ്ത്ര ദർശനമെന്ന നിലയിലാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ സുവിശേഷങ്ങളെ ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പ ജീവിതത്തിലുടനീളം കൊണ്ടുനടന്നത്. കത്തോലിക്ക സഭയില് ഇതുവരെ ഉണ്ടായതില്നിന്ന് തീര്ത്തും വ്യത്യസ്തനായ പാപ്പ. എട്ടാം നൂറ്റാ ണ്ടിനു ശേഷം യൂറോപ്പിനു പുറത്തുനിന്ന് എത്തിയ ആദ്യ പോപ്പ്. Compassion & Inclusivity, ഇത് രണ്ടും പ്രയോഗത്തിലെത്തിക്കാനാണ് പോപ്പ് ഫ്രാൻസിസ് ശ്രമിച്ചത്. കാരുണ്യം എന്നത് ആരോട് എന്ന ചോദ്യം വളരെ പ്രസക്തമാണ്. പോപ്പ് ഇതിനായി യേശുവിന്റെ തത്വം തന്നെയാണ് പിന്തുടർന്നത്. 'The last in the row' നിങ്ങളിൽ ഏറ്റവും എളിയവനു വേണ്ടി ചെയ്യുന്നതാണ് കാരുണ്യം. 'Poor church for poor' ഇതായിരുന്നു പോപ്പിന്റെ ആപ്തവാക്യം. 'എനിക്ക് വിശന്നു നിങ്ങള് ആഹാരം തന്നില്ല, എനിക്ക് ദാഹിച്ചു നിങ്ങള് വെള്ളം തന്നില്ല, ഞാന് രോഗിയായിരുന്നു നിങ്ങളെന്നെ ശുശ്രൂഷിച്ചില്ല, ഞാന് കാരാഗൃഹത്തിലായിരുന്നു നിങ്ങളെന്നെ സന്ദര്ശിച്ചില്ല' വിശക്കുന്നവന് മുന്നില് ആഹാരമായും ദാഹിക്കുന്നവന് കുടിനീരായും ഏകാകിക്ക് ചങ്ങാത്തമായും മാറുന്ന ജീവിതമാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതം എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്ന ഒരു വൈദിക ശ്രേഷ്ഠനായിരുന്നു പോപ്പ് ഫ്രാന്സിസ്. ഓരോരുത്തര്ക്കും അവരവര് അര്ഹിക്കുന്നതും ആഗ്രഹിക്കുന്നതും അഭികാമ്യവുമായ വിധത്തില്, എവർക്കും ലഭ്യമാകുന്ന വ്യവസ്ഥ അദ്ദേഹം സ്വപ്നം കണ്ടു.

പാരമ്പര്യവാദികളും പരിഷ്കരണവാദികളും തമ്മിലുള്ള നിശബ്ദമായ പോരാട്ടം ഇനി എങ്ങനെയാവും ലോകത്തെ നയിക്കുക എന്ന് ഉറ്റു നോക്കുകയാണ്. പലസ്തീൻ ജനതയ്ക്കൊപ്പം എന്നപോലെ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മർദ്ദിത സമൂഹ ങ്ങൾ ക്കൊപ്പ മായിരുന്നു ഫ്രാൻസിസ്. ചെഗുവരയുടെ നാട്ടിൽ നിന്നെത്തിയ പോപ്പ് ദൈവ രാജ്യത്തിൽ അടിമയും ഉടമയുമില്ല എന്ന സമത്വത്തിന്റെ സുവിശേഷകനായി. ക്രിസ്തു നല്കിയ വിപ്ലവകരമായ സാമൂഹ്യ സന്ദേശം എല്ലാവിധ അസമത്വങ്ങളെയും വിവേചനങ്ങളെ യും ഇല്ലാതാക്കുന്നതാണെന്ന ഉറച്ച ബോധ്യത്തിൽ സഭയെ നയിച്ചു.

"ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശീർവദിക്കും മുന്നെ നിങ്ങൾ എന്നെ ആശീർവദിക്കുക."

നല്ല മനുഷ്യരാ വാൻ ദൈവവിശ്വാസിയാകണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ലെന്നു തുറന്നു പറഞ്ഞ പോപ്പിനെ കാണാൻ സെന്റ് ബസലിക്കയിലെ പേപ്പലിൽ രണ്ട് പ്രാവശ്യം സന്ദർശിക്കാനും സെന്റ് ഫ്രാൻസിസിനെ കാണാനും സാധിച്ചത് അവിടുത്തെ നിയോഗമോ നിമിത്തമോ ആയി ഞാൻ ഇന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു. കുലീനമായ ഒരാത്മാവാണ് നമ്മെ വിട്ടു പോയി രിക്കുന്നത്. ആദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം, അദ്ദേഹം ജീവിച്ച കാലത്ത് ജീവിക്കാനായതിൽ ക്കവിഞ്ഞ് മറ്റെന്ത് പുണ്യമാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. അറ്റുപോയ കണ്ണി കളെ വിളക്കിച്ചേ ർക്കാൻ കരിന്തിരിയാളും മുമ്പേ പ്ര കാശം നിലനിർത്താൻ നമുക്കും ആവും വിധം ശ്ര മിച്ച്, അവിടുത്തെ മാർഗ്ഗങ്ങളെ സ്വീകരിക്കാം.

“ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശീർവദിക്കും മുന്നെ നിങ്ങൾ എന്നെ ആശീർവദിക്കുക.” എന്ന പാപ്പയുടെ വാക്കുകൾ ഏറ്റെടുത്ത് ജീവിക്കുന്ന വർഷത്തേക്കാൾ വർഷിക്കുന്ന ജീവിതത്തിനുടമകളായി, കുറച്ചു കൂടി നല്ല മനുഷ്യരായി, ജീവിച്ച് അദ്ദേഹത്തോട് ആദരവ് കാട്ടാം. അനുതാപത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുണയുടെയും ഉടയാടകൾ ധരിച്ച, വ്യവസ്ഥകളില്ലാതെ എല്ലാവരേയും ചേർത്തു നിർത്തിയ, ആർഭാടം ഏതുമില്ലാതെ ജീവിച്ച പാപ്പ തനിക്ക് സ്മാരകങ്ങൾ ഉണ്ടാവരുത് എന്ന് അനുശാസിച്ചു. നമുക്കത് പാലിക്കാം. മരിക്കും മുന്നേ ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പയുടെ ചെയ്തികൾ നീതിയിലും സമാധാനത്തിലും സമത്വത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായ ഒരു പുതുലോകത്തെ സൃഷ്ടിക്കും, അത് നമ്മെ പുതുവെളിച്ചത്തിലേക്ക് നയിക്കും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കാം.

ഡോ. സാം

Sam







MR. PAUL KARUKAPPILLIL MEETING WITH THE HON'BLE GOVERNOR OF KERALA











DISCUSSION WITH GOVERNOR ON PRAVASI ISSUES







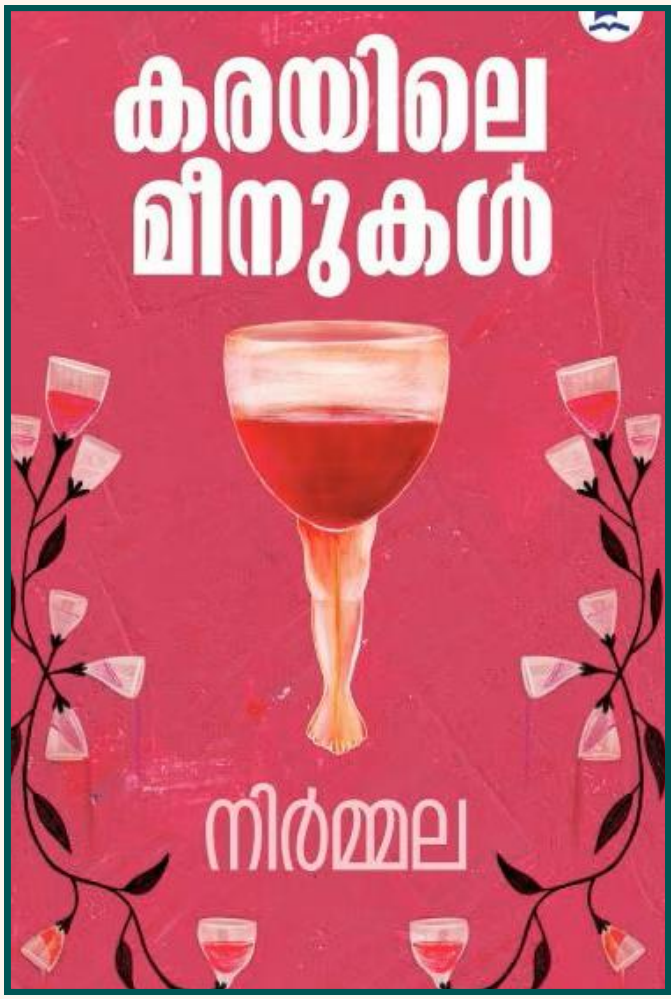



KERALA TIMES ENTERTAINMENT
PRESENTS
KERALA TIMES
ENTERTAINMENT
WINDSOR ENTERTAINMENT
GLOBAL COLLISION AND BODY WORKS LLC
High Five 2025
V VIP VIP
FAMILY
SINGLE
FOR TICKETS
MAY 31
SATURDAY
5.30 PM
to 10.00 PM
Location
400 Willow Grove Rd. Stony Point, NY 10980
CONTACT
MR.PAUL KARUKAPPILLIL 845 553-5671 MRS.LEELA MARET 646 539 8443
MR.NOAH GEORGE 845 293 -9466 MR. SHIJO PAULOSE 201 238 9654
Twilight
MEDIA PRODUCTION



ബെന്നി ന്യൂജേഴ്സി

"നിങ്ങൾ അദ്ധ്വാനിക്കാത്ത ഭൂമിയും നിങ്ങൾ പണിയാത്ത പട്ടണങ്ങളും നിങ്ങൾക്കു ഞാൻ തന്നു; നിങ്ങൾ ഇന്നിവിടെ വസിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ നട്ടുവളർത്താത്ത മുന്തിരിത്തോട്ടത്തിന്റെയും ഒലിവുതോട്ടത്തിന്റെയും ഫലം നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു."



മസ്തിഷ്കത്തിലെ ന്യൂറോണുകളുടെ വയറിങ്ങിന്റെ ചില ഏറ്റക്കുറിച്ചിലുകളാണ് ഡിസ്ലെക്സിയ (Dyslexia) എന്ന അവസ്ഥയുടെ കാരണം. ഇതൊരു പഠന വൈകല്യമാണ്.
പ്രധാനമായും ഭാഷയെ പ്രോസസ്സ് ചെയ്യാനുള്ള മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കഴിവു കുറവാണ് ഇതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്ൽ. വാക്കുകൾ തിരിച്ചറിയുക, അക്ഷരങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും ഡിക്കോഡ് ചെയ്യുക, വാചകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക എന്നിവ ഇവർക്ക് ദുർബലമാണ്.

പല പ്രശസ്ത ശാസ്തജ്ഞർ, കലാകാരന്മാർ, സാഹിത്യകാരന്മാർ ഡിസ്ലെക്സിയയുടെ പിടിയിൽപെട്ടവരാണ്. ഐൻസ്റ്റൻ, എഡിസൻ, പിക്കാസ്സോ, അഗത കൃസ്തി മുതലായ പലരും ഡിസ്ലെക്സിയയുള്ളവരായിരുന്നു. ഇതൊരു രോഗമല്ല, അതുകൊണ്ട് ചികത്സിക്കാവുന്നതുമല്ല.

നിർമ്മലയുടെ പുതിയ നോവലിലെ - കരയിലെ മീനുകൾ-ലെ മുഖ്യകഥാപാത്രം മാത്തുക്കുട്ടി (മാത്യു, മാറ്റ്) ഡിസ്ലെക്സിയയുടെ പിടിയിൽപ്പെട്ടതാണ്.
പഠനവൈകല്യമുള്ള, അക്ഷരങ്ങൾ വായിച്ചെടുക്കാൻ വളരെ വിഷമിക്കുന്ന മാത്തുക്കുട്ടിയെ കടിഞ്ഞൂൽ പൊട്ടനെന്നു വിളിച്ച് പരിഹസിക്കുകയും, ചെറിയ തെറ്റുകൾക്കുപോലും ചാച്ചൻ ക്രൂരമായി ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.
ബാല്യകാലത്ത് എല്ലാവരാലും പരിഹാസ്യനായിരുന്നു മാത്തുക്കുട്ടി.
സ്കൂളിൽ നിന്നും വീട്ടിൽ വന്നുകഴിഞ്ഞാൽപ്പിന്നെ മണ്ടനായ മാത്തുക്കുട്ടിയെ മിടുക്കനാക്കാനുള്ള ചാച്ചന്റെ തീവ്രപഠിപ്പീരിന്റെ മരുന്നായ ചൂരൽ കഷായം മുറയ്ക്ക് എന്നും കിട്ടും.

അനുജനും, അനുജത്തിയും പഠിപ്പിൽ വലിയ മിടുക്കരും. അവരുംകൂടും മാത്തുക്കുട്ടിയെ മുറിവേൽപ്പിക്കാൻ.
പൊട്ടനായി, കഴുതയായി വീട്ടുകാരും കൂട്ടുകാരും മാത്യുവനെ മുദ്രകുത്തി. കരുണ കാണിച്ചത് അമ്മയും, പേരപ്പന്റെ മകൾ ഇന്ദിരയും മാത്രമാണ്.
അവഗണയും, കളിയാക്കലും, അവജ്ഞയും സഹിച്ചുമടുത്ത മാത്തുക്കുട്ടി അമേരിക്കയിലെ ന്യൂയോർക്കിൽ എത്തുന്നു.
മാത്തുക്കുട്ടി - മാറ്റിന്റെ മിടുക്ക് കണ്ടറിഞ്ഞ യഹൂദനായ ലാൻഡ്ലോർഡ് ഒരു വിമാന റിപ്പെയർ കമ്പനിയിൽ മെക്കാനിക്കായി ജോലികിട്ടുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
തുടർന്ന് തങ്കമണിയുമായുള്ള വിവാഹം. തന്റെ ചാച്ചന്റെ പ്രതിരൂപമായ തങ്കമണിയുമായുള്ള കുടുംബ ജീവിതം എന്നും പൊരുത്തക്കേടുകൾ നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. എന്തുചെയ്താലും കുറ്റപ്പെടുത്തലും, ഉപദേശ ശരങ്ങളും മാത്രം. ഇതു കണ്ടുശീലിച്ച മക്കളും നോവിക്കാൻ കൂടെ കൂടും.

മദ്യത്തിന്റെ ആസക്തിയിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്ന മാത്യു അതിന്റെ അടിമയായിത്തീരുന്നു. അതിന്റെ കരാളഹസ്തത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും എത്തുന്നത് കൂടുതൽ കൂടുതൽ ആഴമുള്ള ഗർത്തത്തിലേക്കാണ്.

കുടുംബബന്ധങ്ങളിലുള്ള വിള്ളൽ കൂടിക്കൂടി വന്നു,മാസ്റ്റർ ബെഡ്റൂമിൽ നിന്നും ബേസ്മെന്റിന്റെ സ്വതന്ത്രലോകത്തിലേക്ക്മാത്യുവിന്റെ കിടപ്പും ഉറക്കവും മാറുന്നു.മദ്യാസക്തിയുടെ പാരമ്യത്തിൽ കുറ്റ ബോധവും അപകർഷതാബോധവും വേട്ടയാടിയിട്ട്, ഭൂമിയിൽനിന്നും സ്വയം യാത്രയാകാനുള്ള അടങ്ങാത്ത ത്വര കൂടുതൽ കൂടുതൽ മാത്യുവിനെ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നു.
തന്നോടുതന്നെ പുച്ഛവും വെറുപ്പും കൂടിക്കൂടി വന്നപ്പോൾ ഈ ഭൂമി യിലനിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്ന വഴികൾ മാത്യു തേടുന്നു.
പാലാ ഭാഷയിൽ മാത്യു തന്റെ കഥ പറയുന്നു. പാലായിൽ തുടങ്ങി പാലായിൽ തീരുന്ന കഥാരചന രീതി. എളുപ്പം വായിച്ചു പോകാൻ കഴിയുന്ന രചനയുടെ പ്രത്യേകത.
കരയിലെ മീനുകൾ - വടക്കേ അമേരിക്കൻ പ്രവാസ നോവൽ മാത്രമല്ല, ഇത് സാർവ്വലൗകീകമായ മനുഷ്യകഥയാണ്. വിശാലമായ ക്യാൻവാസിൽ വരച്ചിട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ചിത്രം.
മാത്തുക്കുട്ടിയും തങ്കമണിയും മക്കളും കുടുംബാഗങ്ങളും ഭൂമിയിലെ ഏതു കോണിലേയും കുടുംബങ്ങളിലെ കഥാ പാത്രങ്ങളാകാം. ഇതാണ് ഈ നോവ ലിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകത.
മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ പരപ്പും, സംഘർഷങ്ങളും, ആഴവും വളരെ സൂഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ച്, അത് വായന ക്കാരിലേക്ക് പകർന്നു നല്കു ന്നതിൽ നിർമ്മല വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്.
ഡിസ്ലെക്സിയപോലുള്ള വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളെ സഹാ നുഭൂതിയോടെ, കരുണയോടെ, വാൽസല്യത്തോടെ കുടുംബവും സമൂ ഹവും കരുതണമെന്നും അത ല്ലെങ്കിൽ അവർ മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമകളായി പിന്നീട് കൊലയാളി കളാകുകയോ,മാനസികരോഗികളാകു കയോ,സ്വയം ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുകയൊ ചെയ്യുമെന്ന ശക്തമായ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ കൂടിയാണ് ഈ നോവൽ.
നോവലിന്റെ വായന പുരോഗമിച്ചപ്പോൾ എന്റെ സ്കൂൾ ദിനങ്ങളിലെ നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്ന ചില ഓർമ്മകൾ കണ്ണുകളെ ഈറനണിയിച്ചു.

മലയാള പാഠങ്ങൾ വായിക്കാനാകാതെ ചൂരലിനെ പേടിച്ചുവിറച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരു പാവം സഹപാഠിയുടെ ചിത്രം. ചൂരലിന്റെ ദാക്ഷ്യണ്യം ഇല്ലാത്ത തലോടലിൽ ധാര ധാരയായി ഒഴുകിയിരുന്ന കണ്ണീർ. ഒരു അദ്ധ്യാപകന്റെ സാഡിസ്റ്റിക് ശിക്ഷണരീതിയുടെ ബാക്കിപത്രമായ കണ്ണീർ.

ഇത് മിക്കദിവസങ്ങളിലും തുടർന്നിരുന്നു. ഒട്ടും സഹിക്കൻ കഴിയാതെ ഒരു ദിവസം ഈ അദ്ധ്യാപകനോട് ഞാൻ പ്രതികരിച്ചു. സ്കൂളിൽ അതൊരു വലിയ കോളിളക്കമായി. കുറ്റവിചാരണ കഴിഞ്ഞ് പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻ സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിൽവെച്ച് എന്നെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിലേക്ക് കാര്യങ്ങളെത്തി. കുറച്ചു വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് ഈ കൂട്ടുകാരന്റെ ആത്മഹത്യയാണ് വേദനയോടെ കേട്ടത്.
അന്നൊന്നും ഡിസ്ലെക്സിയയുടെ പിടിയിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളെ തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സൗകര്യമില്ലായിരുന്നല്ലോ.

നിർമ്മലയുടെ ഈ നോവൽ ഡിസ്ലെക്സിയ എന്ന അവസ്ഥയുടെ ബലിയാടായ കുട്ടികളെ കണ്ടെത്താനും, അവർക്കും അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കും കൂടും ബത്തിനും അവശ്യമായ കൌൺസിലിങ്ങ് നൽകുവാനും ഇടയാകും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിൽ ഒരു പുതിയ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഈ നോവലിന് സാധിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

നോവലിൽ നിന്ന്

'രാവിലെ ഉണർന്നിട്ടും എഴുന്നേൽക്കാൻ മടിച്ച് കിടക്കയിൽ കുറച്ചു നേരം കിടന്നു.
ചെറുപ്പത്തിൽ മുതിർന്നവരെ ഭയപ്പെട്ടിരുന്നതു പോലെ ഇപ്പോൾ ഞാൻ തങ്ക മണിയെയും മക്കളെയും ഭയപ്പെടുന്നു.എപ്പോഴാണു് പിടിക്കപ്പെടാൻ പോകുന്നതെന്നും എങ്ങനെയായിരിക്കും ശിക്ഷി ക്കപ്പെടാൻ പോകുന്നതെന്നുമുള്ള ആധി എന്നെ കീഴടക്കി.പല്ലുതേപ്പും കുളിയും കഴിഞ്ഞ് സാവധാനത്തിൽ കോണി കയറി അടുക്കളയിലേക്കു പോയി. സ്കൂളിലേക്ക് നടക്കുന്ന കുട്ടിയെപ്പോലെ.സ്കൂളിലേക്ക് നടക്കുമ്പോൾ എന്റെ കാലുകൾക്ക് വേഗത കുറയും.നെഞ്ചിടിപ്പു കൂടും. വീട്ടിൽനിന്നുതന്നെ പരാതികൾ എന്റെ നേരെ വരും.'രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് ചൊടിയിട്ടു വേണ്ടേ പള്ളിക്കൂടത്തി പോവാൻ.ഇതേതാണ്ട് അറക്കാൻ കൊണ്ടു,പോവൂന്ന പോലാണല്ലോ അവന്റെ മട്ടും മതി രീം .'
' കണ്ടില്ലേ കൂനിപ്പിടിച്ച് അവന്റെ നടപ്പ്! നേരെ നടക്കാമ്മേല്ലെട?'
വഴിയിൽവെച്ച് പൗലോസ് സാർ എന്റെ തലയുടെ പിന്നിൽ ആഞ്ഞൊന്നു കുഴക്കം.
അപ്പോൾ പുറം ഒന്നുകൂടി കൂടും.
അങ്ങനെ നടക്കുമ്പോൾ ഒരു കാറോ ലോറിയോ വന്നിട്ടിക്കുന്നതും ചോരയൊലിപ്പിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്നതും സ്വപ്നം കണ്ടിട്ടുണ്ട്.
.....

ഞാൻ സ്വപ്നം കണ്ടതൊന്നും സംഭവിച്ചില്ല. ഓർക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചതു മാത്രമാണ് സംഭവിച്ചത്. ഞാനൊരു മണ്ടനായിപ്പോയല്ലോ!
എന്നും കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടികൊള്ളുന്നതും എല്ലാവരും കളിയാക്കുന്നതും ക്ലാസ്സിനു പുറത്തും ബെഞ്ചിനു മുകളിലും നിൽക്കുന്നതും,
പരീക്ഷകൾക്കെല്ലാം തോൽക്കുന്നതും എപ്പോഴും ഒറ്റയ്ക്ക് നടക്കുന്നതും സ്വപ്നം കണ്ടാൽ മതിയായിരുന്നു.

അതൊന്നും സംഭവിക്കില്ലായിരുന്നു. ഇത്രകാലവും ജീവിച്ചിട്ടും ആ തത്ത്വം മനസ്സിലാകാതെ പോയത് കഷ്ടമാണ്!
നാലു മണിക്ക് സ്കൂളുവിടുന്ന സമയത്ത് നെഞ്ച് സന്തോഷംകൊണ്ടു തുളുമ്പി നിറയും. സ്കൂളിൽനിന്നും മുന്നും പിന്നും നോക്കാതെ ഞാൻ വീട്ടിലേക്കോടും. '

ഗുഡ് ബൈ



പല്ല് ഡോക്ടർ

Dr nechupadam DENTAL CLINIC



ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ആനന്ദത്തിന്റെയും വഴി: യോഗ ജീവിതശൈലിയാകുമ്പോൾ

ഇന്ന് ലോകത്ത് ജനസംഖ്യയുടെ 60%ത്തിലധികം ആളുകളും പലവിധ രോഗങ്ങൾ കൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവരിൽ കൂടുതൽ പേരും ഒന്നിലധികം മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി കഴിച്ചുകൊണ്ടാണ് ജീവിക്കുന്നത്. കാലക്രമേണ മരുന്നുകൾ തന്നെ പലവിധ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്ക് കാരണമാവുകയും, കൂടാതെ മരുന്നുകളുടെയും ചികിത്സകളുടെയും തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ട സാഹചര്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ന് ആധുനിക ചികിത്സാ മേഖല വൻ വ്യവസായ വൽക്കരണത്തിന്റെയും ചൂഷണത്തിന്റെയും വഞ്ചനകളുടെയും മേഖലയാണെന്നതാണ് പലരുടെയും അനുഭവസാക്ഷ്യം.

ഇവിടെയാണ് ഏറെ പ്രസക്തമായ ഒരു ചോദ്യം ഉദിക്കുന്നത്. "ഭൂമിയിൽ മരുന്നുകളെയും ചികിത്സകളെയും ആശ്രയിക്കാതെ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ലേ?"സാധ്യമാണ് എന്നതാണ് അതിനുള്ള ഉത്തരം. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതത്തിലെഎല്ലാ നന്മകളെയും ആസ്വദിച്ചു കൊണ്ട് സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ളലളിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായ ജീവിതശൈലിയാണ് യോഗ.

യോഗ എന്ന ജീവിതശൈലിക്ക് 6000 വർഷം പഴക്കം ഉണ്ടെന്ന് ഭാരതീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിലും BC 200 കളിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന പതഞ്ജലി മഹർഷി രചിച്ച "പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രങ്ങളിലൂ"ടെയാണ് നമ്മളിന്ന് ലോകമെമ്പാടും പിന്തുടരുന്ന വളരെ ലളിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായ 'അഷ്ടാംഗ യോഗ' എന്ന ജീവിതശൈലി രൂപം കൊണ്ടത്. യോഗയെ ഒരു ജീവിതശൈലിയായി തന്നെയാണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്.

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും ആത്മീയവുമായ സുസ്ഥിതി കൈവരിച്ച ഒരാളെ മാത്രമേ ഒരു യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യവാൻ അഥവാ ആരോഗ്യവതി എന്ന് പറയുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. യോഗ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന ആരോഗ്യനിർദേശങ്ങളെ വളരെ ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളെ കൊണ്ട് ഒന്ന് വിലയിരുത്താം.

1. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം
2. ശരിയായ ശ്വസനം
3.ശരിയായവിശ്രമം
4.മിതമായ വ്യായാമം
5.വളരെ പോസിറ്റീവ് ആയ ചിന്താഗതി.

ഇന്ന് യോഗയിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്ന കൂടുതൽ പേരും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് യോഗ ഒരു വ്യായാമം മാത്രമാണെന്നാണ്.

ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, വേണ്ടത്ര വിശ്രമം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ, ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, മാനസിക സംഘർഷം നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വരികയാണെങ്കിൽ വ്യായാമം കൊണ്ട് മാത്രം പ്രത്യേകിച്ച് പ്രയോജനം ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഇല്ല.



ജൈജി സമഗ്ര
യോഗാചാര്യൻ

യോഗ എന്താണെന്നും അത് എങ്ങനെയാണ് ജീവിതത്തിലേക്ക് പകർത്തേണ്ടതെന്നും യോഗ ജീവിതത്തിൽ ആചരിക്കുന്ന ഒരു ആചാര്യരിൽ നിന്ന് വേണം പഠിക്കാൻ. നന്നായി പഠിക്കുകയും നിത്യവും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ജീവിതലക്ഷ്യം എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും അതിലൂടെ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം മനസ്സിലാക്കുകയും ഏറ്റവും ആനന്ദകരവും സംതൃപ്തവും ആരോഗ്യകരവും സാർത്ഥകവും കൃതജ്ഞതാനിർഭരവുമായ ഒരു ജീവിതം കൈവരിക്കാൻ കഴിയും.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും സന്തോഷം സഹജമായി, പ്രകൃതിദത്തമായി തന്നെ ഉള്ളതാണ്. എന്നാൽ യോഗ എന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതോടുകൂടി പ്രകൃതിയിലുള്ള എല്ലാ ജീവികളെയും ഒരു സാഹോദര്യബുദ്ധിയോടെ കാണാനും സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും കഴിയുന്നു. ഇത് ഏറ്റവും ആനന്ദകരമായ ഒരു അനുഭവമാണ്.

ഇന്ന് ലോകത്ത് ബഹുഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ഭയത്തിനും രോഗത്തിനും അത്യാഗ്രഹം മൂലം ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന സർവ്വനാശത്തിനും ഒരു ഉത്തമവും ശാശ്വതവുമായ പരിഹാരമാണ് യോഗ




SPECTRUM AUTO
Exceeding Perfection
West Nyack
Montrose
WHY CHOOSING A
TESLA-APPROVED
Collision Center Matters!
Access to Tesla-Trained Technicians
Exclusive Use of Tesla-Approved Parts and Materials
Official Tesla Support and Guidance
Retain Your Vehicle's Value and Warranty Coverage
GET QUOTATION
www.spectrumautoinc.com


NATIONAL BUILDERS
SINCE 1984
K-RERA/PRJ/ERN/143/2023
www.rera.kerala.gov.in
Take Home the
LUXURY OF KOCHI
NATIONAL
Signature
TOWER II



സ്നേഹം

നോബി പോൾ

അറിഞ്ഞാൽ എല്ലാം അറിയാമെന്നു തോന്നിയെങ്കിലും
ഒരു ഹൃദയത്തിലെ സ്നേഹം
അവളുടെ ഒരു ചിരി പോലെ
ഒരു ചെറിയ പാട്ടായി വിരിയുന്നു.

സ്നേഹം ആദ്യമായി തോന്നിയപ്പോൾ
പുതിയ പുഞ്ചിരിയിൽ പൂവുകളും
പശ്ചാത്തലത്തിൽ കനിഞ്ഞ നിശബ്ദത
വാക്കുകൾക്കും അതിലേക്കുള്ള വഴി നിർബന്ധമായിരിക്കുന്നു.
പുറകിൽ ഒരു പ്രണയം താളം മാറ്റി
മാനസികമായ ഗന്ധത്തിന്റെ പോലെ
അടുപ്പുകളായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

പ്രത്യേകമായ ഒരു സന്ധി തന്നെ
സ്നേഹം ഈ ലോകത്ത് പിടിച്ചിരിക്കുന്നു.
പറഞ്ഞാൽ കാലം അപ്രകാരം പോകും
ശേഷവും മറ്റൊരു രാത്രിയും
പുതിയ വാക്കുകൾ കൊണ്ടുമില്ലാതായി
വരുന്ന സ്നേഹം.
അതിന്റെ കുളിരിൽ
കിടപ്പിൽ നിന്നും, വീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള
ചില നിമിഷങ്ങളിലെ ഇണങ്ങി നിന്നിരിക്കുക
എന്നാ സ്നേഹം.
തള്ളലുകൾ കൊണ്ട് അനുഭവം പൂർണ്ണമായിരിക്കും.

ഒരു നക്ഷത്രത്തിന്റെ വശം
തുടർന്ന് പായുന്ന യാത്രകളും
പുതിയ കാഴ്ച്ചകളും,
പടരുന്ന പുതുതായി വരും ചിന്തകൾ
സ്നേഹത്തിന്റെ ദിശയിൽ വളരും
സമാനമായിട്ടുള്ള ചിരികളും അനുഭവവും
ഒന്നരുപ്രകാരം തീർക്കും
എന്തെല്ലാം പ്രണയം അനുഭവിച്ചു.
ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ഓരോ മുഹൂർതങ്ങളിൽ
ജീവിതത്തെ പഠിക്കാൻ അവസരമാണ്.

ഇവളുടെ സ്നേഹത്തിൽ
ഇരുട്ടിന്റെ കാഴ്ചകിടക്കുന്ന വഴി
നക്ഷത്രങ്ങളും നീങ്ങുന്ന വാതായനങ്ങളിൽ
ഒത്തിരി ചിരികളും കാണാൻ ഇടവില്ലെങ്കിലും
ഒന്നും പോവുന്നില്ല,
എന്റെ സ്നേഹം ഒരിക്കലും വിടരാതെ
നിന്നു ചേരുന്ന വഴി.

വയസ്സായുള്ള പ്രണയം
അതിജീവിക്കാൻ പോലുമാണ്
നമുക്ക് ഓരോ വിസ്മയം കൂടിച്ചേർന്ന്
വാത്സല്യമായി വളരുന്ന
സ്നേഹത്തിന്റെ അക്ഷരം!

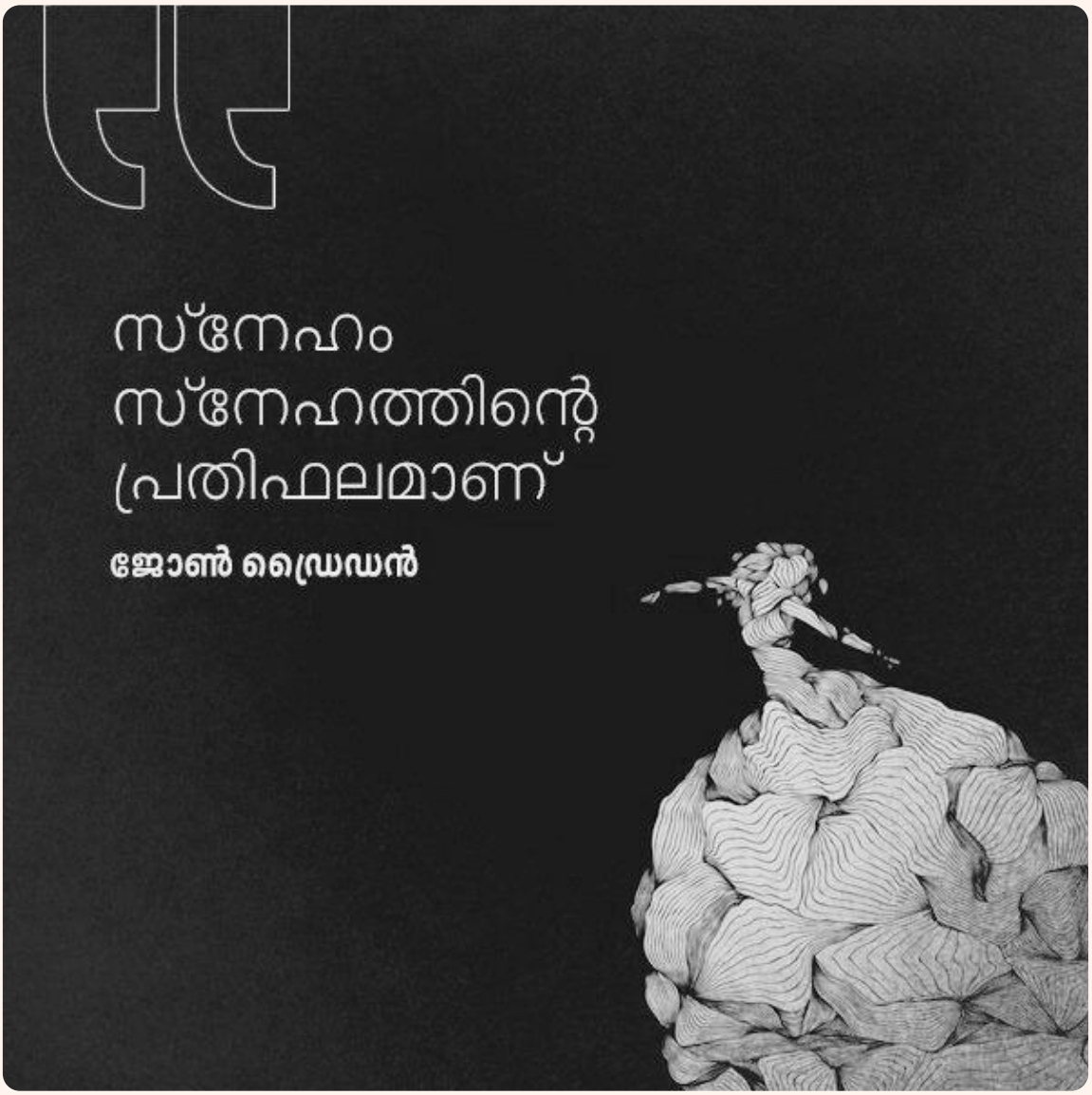
സ്നേഹത്തിന്റെ തുടക്കവും,
അവസാനവും, അതിന്റെ താളം
അന്വേഷിച്ച് നീ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ
മനസ്സിൻറെ ഓരോ കോണിലും
അഴിയാത്ത അവകാശം പോലെ
നിന്റെ ചിരി ഉയരും.

ഇടവേളകൾ അടഞ്ഞു പോവുകയോ
അറിയാമായിരിക്കും ഓരോ നിമിഷവും
പുറകിൽ ഇളം പ്രണയവും
ശാന്തിയും, വിശ്വാസവും
മാറാതെ കൊണ്ടുവന്നത്
ഒരു കവിത പോലെ സ്നേഹം.
ദൈവത്തിനുള്ള സന്ദർശനം,
എല്ലാ വേദനകളെയും മറച്ചിടുന്ന
ദു:ഖത്തിന്റെ മുത്തിൽ ഉയരുന്ന
ഉപദേശം പോലെ...

പ്രകൃതിയുടെയും കാലത്തിന്റെയും
ഒരു ഭാവനയുടെ രൂപം.
സ്വന്തമായ വ്യക്തിത്വം നിശ്ചയമായിരിക്കും
മാസങ്ങളുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ കാലം.
ആവശ്യമല്ല് നമുക്ക് തുടങ്ങാതെ
നിരന്തരമായ പരിചയം,
ദർശനങ്ങൾ കൂടുതൽ പോയാൽ
നല്ല ചിരികൾ, ചേർന്ന് ഉയരുന്നു
ഉത്ഘാടനം പോലെ

അവളെ സ്വീകരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ
പ്രണയം മരണത്തിലേക്ക് പോകുന്ന
നാം കൂടുതൽ നേടും,
അവരുടെ സാന്നിധ്യവും
അവരെ ചേർത്തില്ലാതാക്കുവാൻ മോഹിച്ചു .

നോബി പോൾ
സബ് എഡിറ്റർ ,കേരളാ ടൈംസ്



റംസാൻ പുണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലം



ഡോ. എസ് അഹമ്മദ്

സനാതന ചിന്തകൾ മാനവ സമൂഹത്തെ എങ്ങനെ സന്മാർഗ പാതയിലേക്ക് ക്കൊണ്ടെത്തിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നതിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ പ്രജ്ജ്വലമാക്കി തരുന്ന പരിശുദ്ധ മാസമാണ് റംസാൻ. ഹിജ്റ വർഷത്തിലെ പത്താം മാസമായ റംസാന് മുമ്പുള്ള ശഅ്ബാനിലെ ഒരു രാവിൽ അന്ത്യ പ്രവാചകനായ മുഹമ്മദ് നബി (സ.അ) പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ അടക്കിപ്പിടിച്ചു വിശ്വാസത്തിന്റെ അചഞ്ചല ശക്തിയുമായി പരലോകത്ത് യാത്ര ചെയ്ത് സർവ്വാധിപനായ അല്ലാവിനെ കണ്ട മിഹ്റാജ് രാത്രി നിറഞ്ഞത് ശഅ്ബാൻ മാസത്തിൽ . അടുത്ത മാസമായ റംസാനിലെ മുപ്പത് ദിന രാത്രങ്ങൾസഹനത്തിന്റെയുംസ്നേഹത്തിന്റെയും ബഹിർ സ്പുരണം ഏറ്റുവാങ്ങി അല്ലാഹുവിന്റെ പ്രിയ ദാസനായി മാറാൻ മനുഷ്യനെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.



ഉമിനീർ പോലും വിലക്കപ്പെട്ട നോമ്പിന്റെ സവിശേഷത വിശപ്പിന്റെ അന്തരാളങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു നേരത്തെ അന്നത്തിന് ഗതിമുട്ടുന്ന നിർദ്ദനരുടെ വിശപ്പിന്റെ ആഴവും പരപ്പും സമ്പന്നന്റെ മനസിനെ സ്വാധീനിക്കാത്ത സാമൂഹ്യ വിവസ്ഥയെ റംസാൻ മാസത്തിലെ നോമ്പ് പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ത്രസിക്കുന്ന കണ്ണുകളിൽ നിന്നും മനുഷ്യ സ്നേഹത്തിന്റെ വെളിച്ചം ഊറി വരുന്നു. ദാന ധർമ്മാദി ചര്യകളിൽ മനസ് ഊഴ്ന്നിറങ്ങുന്നു. ലോക മുസ്ലീം ജനതയുടെ പരിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥമായ വിശുദ്ധ ഖുർആൻ അവതരിപ്പിച്ചതിലൂടെ പ്രപഞ്ചമാകെ നന്മയുടെ വസന്ത ത്തിന്റെ വിശ്വാസത്തിന്റെ നാഥനായ അല്ലാഹുവിനു മുന്നിൽ സമചിത്തതയോടെ ഭയഭക്തി ആദരവോടെ കഴിയാൻ സാധിക്കുന്നു.

നിസ്ക്കാരത്തിലും ഖുർ ആൻ പാരായണത്തിലും മുഴുകുന്ന നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ പുണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലമായി റംസാൻ മാസത്തെ നെഞ്ചോട് ചേർക്കുന്നു. കാലത്തിന്റെ തെറ്റായ വിളിയാളങ്ങൾ സന്മാർഗ്ഗ ചിന്തകൾക്ക് തടസങ്ങളാകുന്ന അവസ്ഥാന്തരങ്ങൾ പൈശാചിക ത്തത്തിലേക്ക് മനുഷ്യനെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്നു. വിശുദ്ധ ഖുർ ആനിൽ കാലേകൂട്ടി സർവ്വ ശക്തനായ അല്ലാഹു മുന്നറിയിപ്പ് നൽകപ്പെട്ട ദുഷ്ചിന്തകളും പ്രവർത്തികളും പ്രപഞ്ചത്തിൽ മുളപ്പൊട്ടി. മാനവ ഹൃദയം ധാർമികതയുടെ ഇടതാവളമല്ല. നിതാന്തമായി ഹൃദയങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട കർമ്മകാണ്ഡമാണു നന്മകളുടെ പ്രതീകങ്ങളായ വിശ്വാസവും സഹ്ഷ്ണതയും സ്നേഹവും അകൾച്ചയില്ലാത്ത സാമിപ്യങ്ങളും.

മനുഷ്യരുടെ ജീവിത സങ്കല്പങ്ങൾ ദൈവഹിതത്തിനനുസൃതമായി യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുന്നതിലൂടെയാണ് പുണ്യങ്ങളുടെ പൂക്കാലമായ പാപമോചനത്തിന്റെ കൽപ്പടവുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി തരുന്ന പരിശുദ്ധ റംസാൻ മാസത്തിന്റെ സവിശേഷമായ അനുഗ്രഹങ്ങൾ കല്പിതമാകുന്നത്. സർവ്വാധിപനായ അല്ലാഹു നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ! മനുഷ്യരും ജീവജാലങ്ങളും പക്ഷിമൃഗാദികളം കടലും മലയും ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ കാണുന്ന എല്ലാം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട സൃഷ്ടികർത്താവിന്റെ കരുണയും കാരുണ്യവും നമുക്ക് കാവലാകട്ടെ!

- പ്രവാസി ബന്ധു ഡോ.എസ്. അഹമ്മദ്
- ചെയർമാൻ എൻ.ആർ.ഐ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യ.

GLOBAL COLLISION
& BODY WORKS LLC

AUTO BODY SERVICES

- Painting & Auto Body Work
- Wet Sanding & Detailing
- ADAS Calibration
- Windshield & Glass Replacement
- Towing Services



Electric & Hybrid Vehicle Auto Body and Collision Experts

Sensor and Radar Systems Experts

Complete Restoration Services Offered



CONTACT US 845- 727-4022

333 Rte 9W, Congers, NY 10920

Mon - Fri 9:00 AM - 6 PM
Sat 9:00 AM - 1:00 PM
Sun Closed



ISSUE 02, APRIL, 2025

KERALA TIMES

കേരളാ ടൈംസ്

MAGAZINE

ADDRESS:
G19, Ground floor,
Pioneer Tower,
Shanmugam Road,
Kochi-31, Kerala, India

news@keralatimes.com
www.keralatimes.com